

# Self-Determined Motivation, Satisfaction With Life and Social Integration of Adapted Sports Athletes in Athletics

## Motivação Autodeterminada, Satisfação com a Vida e Integração Social de Atletas de Desporto Adaptado no Atletismo

**Denise Ferreira<sup>1</sup>, João Petrica<sup>2</sup>, Marco Batista<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Escola Superior de Educação de Castelo Branco – Instituto Politécnico de Castelo Branco; <sup>2</sup>Sport, Health and Exercise Research Unit (SHERU) - Instituto Politécnico de Castelo Branco

### Abstract

The sport in your strand adapted contributes to significant improvements in functionality, social autonomy and the quality of life of individuals with disabilities. The objective of this study was to evaluate the Self-determined Motivation, Basic Psychological needs, satisfaction with life and Affections produced between sports athletes and regular sport in athletics, evaluating also the lack of Social integration of athletes with disabilities. 127 athletes attended, where 100 are practitioners of athletics at regular (air) between 15 and 48 years ( $M = 19.38 \pm 6.70$ ), and the remaining 27 of adapted athletics (AA) between 16 and 50 years ( $M = \pm 10.25 \ 34.48$ ). As data collection instruments used questionnaires and semi-structured interview. The results obtained revealed that the AA athletes showed higher average values of autonomous motivation, satisfaction with life and positive effects, compared to athletes who presented air higher average values of motivation controlled, motivation and negative effects. Through the interviews we found that the integration in sport adapted by athletes with disabilities made had won greater autonomy and greater self-confidence, recognizing their potential, limitations and values, facilitating your integration in society.

**Keywords:** Adapted Sport; Athletics; Motivation; Basic Psychological Needs; Satisfaction with Life; Social Integration.

### Resumo

O Desporto na sua vertente adaptada contribui para melhorias significativas na funcionalidade, autonomia social e na qualidade de vida de indivíduos portadores de deficiência. O objetivo deste estudo foi avaliar a Motivação Autodeterminada, as Necessidades Psicológicas Básicas, a Satisfação com a Vida e os Afetos produzidos entre atletas de desporto adaptado e desporto regular na modalidade de atletismo, avaliando ainda a perceção de Integração Social de atletas portadores de deficiência. Participaram 127 atletas, onde 100 são praticantes de atletismo regular (AR) entre 15 e 48 anos ( $M=19,38 \pm 6,70$ ), e os restantes 27 de atletismo adaptado (AA) entre 16 e 50 anos ( $M=34,48 \pm 10,25$ ). Como instrumentos de recolha de dados utilizou-se questionários e entrevista semiestruturada. Os resultados obtidos revelaram que os atletas do AA apresentaram valores médios mais elevados de motivação autónoma, satisfação com a vida e de afetos positivos, comparativamente aos atletas do AR que apresentaram valores médios mais elevados de motivação controlada, amotivação e afetos negativos. Através das entrevistas verificámos que a integração no desporto adaptado por parte dos atletas com deficiência fez com que tivessem ganho maior autonomia e maior autoconfiança, reconhecendo os seus potenciais, limitações e valores, facilitando a sua integração na sociedade.

**Palavras-Chave:** Desporto Adaptado; Atletismo; Motivação; Necessidades Psicológicas Básicas; Satisfação com a Vida; Integração Social.

## Introdução

O Desporto como fator social numa sociedade que procura ser cada vez mais justa e igualitária configura-se num importante catalisador para a promoção da igualdade e inclusão social dos indivíduos. Na sua vertente adaptada, contribui para melhorias significativas na funcionalidade, autonomia social e na qualidade de vida de indivíduos portadores de deficiência (Almeida & Tonello, 2007). Autores como Saraiva, Almeida, Oliveira, Fernandes e Cruz-Santos (2013) ou Sousa (2014) apontam o desporto adaptado como sendo representante de um dos fatores mais importantes ligados à promoção do sucesso educativo, inclusão, desenvolvimento psicossocial, e por outro lado, o combate ao abandono escolar e discriminação das pessoas com deficiência. Para além de “demonstrar à própria pessoa e à sociedade que a deficiência não é sinónimo de incapacidade” (Barros, Viegas & Seabra, 2001, p. 241). Dentro da variedade de desportos adaptados, o atletismo tem-se destacado quanto ao número de adeptos/participantes, tendo como grande fator de difusão o fácil acesso e naturalidade dos movimentos, já que *correr, saltar e lançar* são atividades inerentes à sobrevivência do ser humano (Grubano, 2015).

Associado ao desporto existem diversos fatores que influenciam o rendimento de um atleta, entre os quais se evidencia a motivação que se assume como um dos aspetos mais importantes para a compreensão das diferenças individuais na prática desportiva (Steinber & Maurer, 1999; Pujals & Vieira, 2002). Shearer e Bressand (2010) apontam diversos fatores que podem motivar a prática desportiva por parte das pessoas com deficiência, destacando o facto de muitos atletas verem o desporto como uma possibilidade de se afirmarem como pessoas ditas “normais”, encarando-o como uma “ajuda” à sua deficiência, fazendo com que sejam vistos de forma diferente na sociedade. De acordo com Deci e Ryan (1985, 2000, 2008) a motivação do sujeito é determinada pela satisfação de três Necessidades Psicológicas Básicas (perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relação social) que são inatas, universais e relevantes para o comportamento humano independentemente do género, etnia ou repertório cultural. São estas três Necessidades Psicológicas Básicas que explicam a forma como o sujeito regula o seu comportamento ao longo do *continuum* motivacional que vai passando de formas menos autodeterminadas para formas mais autodeterminadas (Deci & Ryan, 2008). Nos últimos anos a Teoria da Autodeterminação tem sido utilizada como modelo teórico de suporte de diversos estudos, com aplicações em vários contextos, nomeadamente no desporto, no exercício e na educação física (Ntoumanis, 2001; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005; Reinboth & Duda, 2006; Ryan & Deci, 2007). Alguns estudos no

campo desportivo apontam para um impacto positivo do clima motivacional, quando este é percebido pelo sujeito como um comportamento autónomo, sobre a satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relação), Ano 5 | Volume 1 | Número 5 | Lisboa 2018 | Pág. 06 a 14 | Issn: 2183-511X

que por sua vez influenciam positivamente as formas mais autónomas de regulação do comportamento (mais autodeterminadas: regulação externa identificada e regulação intrínseca) (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002; Cox & Williams, 2008; Murcia, Román, Galindo, Alonso & Cutre, 2008; Ntoumanis & Standage, 2009), considerando-se então que as pessoas são motivadas intrinsecamente, quando sentem que as suas capacidades são suficientes para as exigências do contexto.

A satisfação com a vida é entendida como a componente cognitiva do bem-estar subjetivo (BES) e refere-se à avaliação cognitiva que a pessoa faz da sua vida, baseada em padrões selecionados pela própria (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). A forma como a pessoa olha para si em termos de aceitação social, eficácia, maturidade psicológica e atividade ou iniciativa poderá exercer influência sobre a sua perceção de bem-estar (Leandro, 2011). Também a autoestima é um fator preditor significativo do bem-estar subjetivo, traduzindo o valor que cada um dá à perceção de si, ou seja, às suas características, às suas limitações e aos seus potenciais atributos (Diener, 1995; Fox, 1999; Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003). Contudo, Pavot e Diener (1993) chamam a atenção para o facto das medidas de satisfação com a vida não serem suficientes para mensurar o BES, sendo necessária uma medida adicional que consiga abordar a componente afetiva do mesmo. E essa componente afetiva do BES é composta pelos afetos positivos e afetos negativos. O afeto positivo é um sentimento transitório prazeroso, sendo mais um estado emocional do que um julgamento cognitivo, vivenciado num determinado momento como um estado de entusiasmo, de orgulho, felicidade, alegria e afeição (Diener, 1984; Novo, 2003). Por sua vez, o afeto negativo refere-se a um estado de distração e engajamento desprazível, que também é transitório, mas que inclui emoções desagradáveis, como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo, a culpa, o medo e outros sintomas aflitivos e angustiantes (Diener, 1984). Diversos estudos que relacionam a prática desportiva com a componente afetiva do bem-estar subjetivo sugerem que a atividade física reduz significativamente os níveis dos sintomas depressivos e dos sintomas de ansiedade, levando a uma diminuição dos afetos negativos, precedendo o aumento dos afetos positivos e por sua vez apresenta uma correlação positiva com a satisfação com a vida (Hassmén, Koivula & Uutela, 2000; Lawlor & Hopker, 2001; Biçer, Asghari, Kharazi & Asl, 2012; Pereira, 2012).

Na atualidade, o desporto reflete os valores, as normas e os padrões de uma sociedade e é considerado como um meio excecional de exaltação dos valores humanos,

constituindo-se como um instrumento de integração social, de promoção da tolerância e do respeito pelo outro (Celestino & Pereira, 2015). Pereira, Osborne, Pereira e Cabral (2013) mencionam que a prática desportiva contribui para a socialização da pessoa com deficiência tendo em conta que os ajuda a relativizar as suas limitações, levando-os a valorizar mais as suas capacidades e ajudando também a reforçar a sua autoestima, dando-lhes alegria de viver, melhorando a qualidade de vida, favorecendo a comunicação e o convívio social. Através do desporto, as pessoas com deficiência desenvolvem as suas capacidades, sentem alegria e prazer, experimentam o êxito e superam os seus limites, sendo vistos como autênticos modelos de superação aos olhos dos indivíduos sem deficiência (DePauw & Gravon, 2005).

Nesse sentido, o principal objetivo deste estudo foi avaliar a Motivação Autodeterminada para a prática de desporto, confrontando as Necessidades Psicológicas Básicas, a Satisfação com a Vida e os Afetos produzidos entre atletas de desporto adaptado e desporto regular na modalidade de atletismo, avaliando ainda a perceção de Integração Social de atletas portadores de deficiência através do desporto adaptado.

## Metodologia

### Participantes

Participaram no estudo 127 sujeitos, dos quais 100 são praticantes de atletismo regular (51% do género feminino e 49% do género masculino), com idades compreendidas entre os 15 e os 48 anos ( $M= 19,38$ ;  $DP= 6,70$  anos), e os restantes 27 de atletismo adaptado (37% do género feminino e 63% do género masculino), com idades compreendidas entre os 16 e os 50 anos ( $M= 34,48$ ;  $DP= 10,25$  anos), enquadrados no plano competitivo do Comité Paralímpico de Portugal. Dos 27 atletas do atletismo adaptado foram selecionados 5 aleatoriamente, com idades compreendidas entre os 28 e os 46 anos ( $M= 37,2$ ;  $DP= 7,30$  anos), de ambos os géneros (1 atleta feminina e 4 do género masculino) aos quais lhes foi aplicada uma entrevista semiestruturada para avaliar a perceção de integração social destes pelo desporto.

### Instrumentos

Como instrumento de recolha de dados utilizou-se o questionário, composto por quatro escalas que permitiram avaliar cada uma das variáveis: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES), Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) e Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS), aplicado à totalidade da

amostra e a entrevista semiestruturada aplicada apenas a atletas do atletismo adaptado.

A versão portuguesa do questionário Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES), validado para o contexto desportivo na língua portuguesa por Monteiro, Marinho, Moutão, Couto, Antunes & Cid (2016) foi utilizada para recolhermos dados relativos às Necessidades Psicológicas Básicas. Para recolhermos dados sobre a motivação utilizámos o Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) de Londsedale, Hodge & Rose (2008), validado para o contexto desportivo na língua portuguesa por Monteiro, Moutão e Cid (2018); para a Satisfação com a Vida foi aplicada a Escala de Satisfação com a Vida, cuja versão portuguesa foi validada por Neto (1993); e os dados sobre a afetividade foram recolhidos através da aplicação da Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos, originalmente composta por Watson, Clark & Tellegen (1988) e validada para a língua portuguesa por Galinha e Pais-Ribeiro (2005).

A realização da entrevista semiestruturada implicou a elaboração prévia de um guião que se define como um conjunto de questões construídas de acordo com os objetivos e variáveis do estudo, sendo elas questões e sub-questões abertas, permitindo aos entrevistados ter a liberdade de responder às mesmas da forma que entendessem melhor fazê-lo (Cubo Delgado, Martín Marin, & Ramos Sanchez, 2011). De acordo com Bogdan e Biklen (2010) e Carrera (2014), a entrevista qualitativa como ferramenta de recolha de informação permite-nos entender o mundo desde o ponto de vista do sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a forma como os sujeitos interpretam as suas experiências de vida ou os aspetos do mundo. Nesse sentido aplicámos a entrevista semiestruturada de forma a conseguirmos entender melhor a opinião dos atletas de desporto adaptado relativa aos aspetos ligados à integração social de pessoas com deficiência no desporto, nomeadamente na modalidade de atletismo.

Após a elaboração do guião, este foi submetido a um processo de validação externa por um painel de especialistas, um de língua oficial materna e um profissional de psicologia, os quais avaliaram a estrutura e conteúdo das questões que a compunham recorrendo ao preenchimento do quadro seguinte (quadro 1).

Quadro 1 - Exemplo do quadro utilizado pelo painel de especialistas no processo de validação externa do guião de entrevista.

Questões	Adequado	Nível de Adequação	Observações/
	Sim/Não	(0 – 10)	Sugestões
1 - Do ponto de vista da sua imagem, como se via antes de ter iniciado a prática de Desporto Adaptado, nomeadamente a modalidade de Atletismo?			

---

**2 - Encontrou no Desporto uma forma de se Auto superar?**

---

**3 - Qual a reação dos seus familiares e amigos ao saberem dessa sua opção em praticar desporto?**

---

No que diz respeito aos procedimentos utilizados para aplicação das entrevistas aos atletas do atletismo adaptado, após uma escolha aleatória, os mesmos foram devidamente informados sobre qual o tema e objetivos do estudo, sendo-lhes garantido desde logo o anonimato e a estrita confidencialidade das respostas. Foram realizadas 5 entrevistas a atletas pertencentes ao Comité Paralímpico de Portugal, sendo que duas delas foram realizadas presencialmente e as restantes três por via Skype, marcadas de acordo com a disponibilidade de cada um dos atletas. Todas as entrevistas foram gravadas em registo de áudio e os atletas foram ainda convidados a assinar um termo de consentimento informado, livre e esclarecido que veicula princípios éticos e de confidencialidade. Quanto à condução das questões colocadas, tivemos em consideração a necessidade de respeitar o caráter flexível e interativo das entrevistas, cedendo ao entrevistado o controlo da exposição dos seus relatos, exercendo a função de ouvinte, reorientando o entrevistado apenas quando necessário (Wengraf, 2001). De forma a garantirmos a fiabilidade dos dados colhidos nas entrevistas, após a transcrição de cada uma, estas foram apresentadas aos entrevistados para que confirmassem o seu conteúdo (Rosado, Mesquita & Colaço, 2012), verificando se o que tinham dito era efetivamente o que estava transcrito. Após o conteúdo ter sido confirmado pelos entrevistados, procedemos à análise de conteúdo de toda a informação através do *software* WebQDA, garantindo assim a credibilidade da recolha de dados.

### **Análise de dados**

O tratamento estatístico dos dados foi realizado com recurso ao programa informático Statistical Package for a Social Sciences (SPSS versão 21.0). Após a seriação dos dados recorremos à análise das variáveis categóricas através da estatística descritiva que nos permitiu chegar a valores percentuais relativos e absolutos, mínimos e máximos, média e desvio-padrão.

Seguidamente verificámos os valores dos Alfas de Cronbach de cada dimensão do questionário de forma a estimarmos a uniformidade dos itens e respetiva fiabilidade. Após avaliada a consistência interna dos questionários, procedeu-se à verificação da normalidade da amostra através do Kolmogorov-Smirnov Test, sendo utilizadas as provas não paramétricas U de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis para as variáveis que não cumpriram o suposto de normalidade e as provas

paramétricas Teste T e ANOVA unifatorial para amostras independentes que cumpriram o suposto de normalidade (motivação autónoma, satisfação com a vida e afetos positivos), adotando-se um nível de significância com uma margem de erro de 5% para um grau de probabilidade de pelo menos 95%.

A análise de conteúdo foi o procedimento utilizado no estudo dos dados qualitativos recolhidos através das entrevistas. Esta técnica, de acordo com Vala (2005) é utilizada na investigação empírica no âmbito das ciências sociais e humanas para examinar material escrito (Flick, 2005).

Para se efetivar a análise de conteúdo utilizámos o programa WebQDA, o qual facilitou a codificação e a categorização dos dados. Optámos pelo critério de categorização semântica onde construímos unidades de conteúdo em função das ideias expressas através de palavras, frases ou partes de frases e seguidamente categorizámo-las utilizando-se processos de análise indutiva, ao qual se dá o nome de análise de conteúdo (Aranha & Gonçalves, 2007).

### **Resultados e Discussão**

Na tabela 1 podemos verificar uma caracterização geral da amostra, relativamente às variáveis avaliadas, onde são apresentados os valores mínimos, máximos, médios, desvio padrão, valores de Alfa de Cronbach de cada categoria e ainda os respetivos valores do teste de normalidade Kolmogorov Smirnov. Ao analisarmos os resultados do teste Kolmogorov Smirnov podemos constatar que apenas as variáveis da motivação autónoma, satisfação com a vida e afetos positivos evidenciaram uma distribuição normal dos dados (Sig.>0.05). As restantes variáveis assumiram distribuição não normal.

Na mesma tabela (tabela 1) podemos constatar que os Alfas de Cronbach do questionário e de todas as dimensões da presente investigação apresentam valores superiores a 0,70, o que é considerada por Matthiensen (2011) de fiabilidade moderada a elevada, permitindo-nos assim garantir que o questionário apresenta uma fiabilidade apropriada.

Na variável da motivação, foi a dimensão da motivação controlada que obteve o maior índice de fiabilidade, apresentando um valor de Alfa de 0.92, seguindo-se a motivação autónoma e amotivação, ambas com 0.91. A regulação externa obteve um índice de 0.87, a regulação introjetada 0.86, a regulação integrada obteve 0.84, a motivação intrínseca 0.80, e por fim a regulação identificada com um índice de 0.78.

Na variável das Necessidades Psicológicas Básicas, a dimensão que obteve o maior índice de fiabilidade foi a relação social com 0.88, seguindo-se a competência com 0.82 e por último a autonomia com um índice de 0.79.

A variável satisfação com a vida obteve um valor de 0.86 e as dimensões afetos positivos e afetos negativos alcançaram valores de 0.83 e 0.88 respetivamente.

em todas as variáveis de autonomia, competência e relação social comparativamente aos atletas do atletismo regular. Assim sendo, como forma de comparação entre as Necessidades Psicológicas Básicas e o tipo de atletismo praticado, recorremos à prova não paramétrica de U de Mann-Whitney que nos permitiu observar que existem diferenças estatisticamente significativas apenas na perceção de autonomia ( $\alpha=0.02$ ) e na perceção de competência ( $\alpha=0.01$ ), não se verificando diferenças no que diz respeito à perceção de relação social ( $\alpha=0.08$ ).

**Tabela 1 - Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos.**

Variáveis	Mín.	Máx.	Média	Desvio Padrão	Alfas de Cronbach	Kolmogorov Smirnov
Motivação Autónoma	2.50	7.00	5.55	.80	.91	.78
Motivação Controlada	1.00	6.38	1.86	.99	.92	.01
Amotivação	1.00	6.00	2.22	1.31	.91	.01
Autonomia	2.00	5.00	4.04	.59	.79	.01
Competência	2.25	5.00	4.01	.57	.82	.03
Relação Social	2.50	5.00	4.45	.52	.88	.01
Satisfação com a Vida	2.20	7.00	4.97	1.03	.86	.55
Afetos Positivos	2.10	4.70	3.43	.58	.83	.87
Afetos Negativos	1.00	3.80	1.77	.70	.88	.02

Ao analisarmos as variáveis da motivação presentes na tabela 2, verificamos que os atletas da modalidade de atletismo adaptado apresentam valores médios superiores de motivação autónoma comparativamente aos atletas do atletismo regular, ainda que depois de selecionada a prova paramétrica Teste T, se tenham registado valores de significância de  $\alpha=0.01$  apenas nas variáveis da motivação autónoma e amotivação, verificando-se diferenças estatisticamente significativas entre o atletismo adaptado e o atletismo regular nessas mesmas variáveis.

**Tabela 1 - Nível de significância das comparações para as variáveis da motivação entre o atletismo adaptado e atletismo regular.**

Variáveis	Atletismo Adaptado		Atletismo Regular		Sig.
	M	DP	M	DP	
Motivação Autónoma	6.11	.71	5.40	.76	.01**
Motivação Controlada	1.38	.57	1.99	1.05	.02*
Amotivação	1.28	.52	2.47	1.34	.01**

\*Sig.  $\alpha \leq 0.05$

\*\*Sig.  $\alpha \leq 0.01$

Ao analisarmos a tabela 3, verificamos que os atletas do atletismo adaptado apresentam valores médios superiores

**Tabela 2 - Nível de significância das comparações para as variáveis das necessidades psicológicas básicas entre o atletismo adaptado e o atletismo regular.**

Variáveis	Atletismo Adaptado		Atletismo Regular		Sig.
	M	DP	M	DP	
Autonomia	4.30	.64	3.97	.56	.02*
Competência	4.49	.46	3.88	.53	.01**
Relação Social	4.60	.52	4.42	.51	.08

\*Sig.  $\alpha \leq 0.05$

\*\*Sig.  $\alpha \leq 0.01$

No que respeita à variável satisfação com a vida em função do tipo de atletismo praticado, podemos verificar na tabela 4 que são os praticantes de atletismo adaptado que apresentam valores médios mais elevados comparativamente aos do atletismo regular. A prova paramétrica Teste T permitiu-nos observar que não existem diferenças estatisticamente significativas de satisfação com a vida entre os dois grupos, pois o valor de significância obtido foi de  $\alpha=0.08$ .

Quanto à variável afetos positivos, verificamos mais uma vez que o atletismo adaptado apresenta valores médios mais elevados do que o atletismo regular (tabela 4). Nesse sentido, como forma de comparação entre os dois tipos de atletismo, aplicámos a prova paramétrica Teste

T que nos permitiu observar que existem diferenças estatisticamente significativas, tendo-se registado um valor de significância de  $\alpha=0.01$ .

Relativamente à variável afetos negativos, verificamos que desta vez os valores médios obtidos foram mais elevados nos atletas do atletismo regular (tabela 4). Assim sendo, após aplicação da prova não paramétrica de U de Mann-Whitney para estabelecermos comparação entre os dois tipos de atletismo, observámos que existem diferenças estatisticamente significativas, registando-se um valor de significância de  $\alpha=0.01$ .

Tabela 3 - Nível de significância das comparações para as variáveis da Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos entre o Atletismo Adaptado e Atletismo Regular.

Variáveis	Atletismo Adaptado		Atletismo Regular		Sig.
	M	DP	M	DP	
Satisfação com a vida	5.27	.85	4.89	1.07	.08
Afetos Positivos	3.86	.54	3.31	.54	.01**
Afetos Negativos	1.26	.43	1.91	.69	.01**

\*Sig.  $\alpha \leq 0.05$

\*\*Sig.  $\alpha \leq 0.01$

Em suma, no que diz respeito à variável da motivação, verificámos que os atletas da modalidade de atletismo adaptado apresentaram valores médios superiores de motivação autónoma comparativamente aos atletas do atletismo regular, ainda que não se tivessem verificado diferenças estatisticamente significativas. Contudo, no que toca à motivação controlada e à amotivação, foram os atletas do atletismo regular que apresentam valores médios superiores comparativamente aos do atletismo adaptado.

Estes resultados vão de encontro aos estudos de Gorgatti e Costa (2008), Fernandes (2017) e Lercas (2018) e permitem-nos inferir que os atletas do atletismo adaptado mostram maior tendência para o estabelecimento de metas pessoais, com o objetivo de se auto superarem, propiciando alternativas que os levem a uma evolução pessoal, ou seja praticam atletismo por fatores intrínsecos, enquanto os do atletismo regular dão maior ênfase à competição e a fatores externos. Também Skordilis, Gavrilidis, Charitou e Asonitou (2003) ao avaliarem 31 atletas de basquetebol em cadeira de rodas e 76 de basquetebol regular, verificaram que os atletas com deficiência mostraram tendências competitivas mais voltadas para o estabelecimento de objetivos pessoais, mais focados na tarefa, do que os atletas sem deficiência que mostram tendências mais focadas no resultado.

Quanto à relação entre as necessidades psicológicas básicas e os atletas de atletismo adaptado e atletismo regular, apurámos que os atletas do atletismo adaptado apresentaram valores médios superiores em todas as variáveis de autonomia, competência e relação social

comparativamente aos atletas do atletismo regular. No entanto, foram verificadas diferenças estatisticamente significativas apenas na perceção de autonomia e na perceção de competência. Estes resultados, em parte, vão de encontro aos estudos recentes de Fernandes (2017) e Lercas (2018) na medida em que os autores também verificaram valores médios mais elevados de autonomia e competência nos atletas de desporto adaptado comparativamente aos atletas do desporto regular. Porém, no que diz respeito à perceção de relação social foram os atletas do desporto regular que apresentaram um valor médio superior (Fernandes, 2017). Com estes resultados podemos inferir que os atletas do atletismo adaptado apresentam um bem-estar psicológico positivo visto que satisfizeram todas as necessidades psicológicas básicas, sustentando o comportamento intrinsecamente motivado (Deci & Ryan, 2000), contrariamente ao que aconteceu com os atletas do atletismo regular que apresentaram valores médios inferiores em todas as componentes.

Atendendo à satisfação com a vida, no nosso estudo verificámos que os atletas de atletismo adaptado apresentaram valores médios superiores comparativamente aos do atletismo regular, ainda que essas diferenças não tenham sido estatisticamente significativas. Os atletas do atletismo adaptado apresentaram também valores médios superiores de afetos positivos, apresentando diferenças estatisticamente significativas quando comparados com os do atletismo regular que por sua vez, apresentaram valores médios superiores de afetos negativos. São vários os autores que afirmam que para os atletas alcançarem elevados níveis de bem-estar subjetivo deverão apresentar uma elevada satisfação com a vida e uma felicidade abundante, com poucos momentos de afetos negativos e mais de afetos positivos (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Lyubomirsky, 2008; Diener & Chan, 2011; Lawless & Lucas, 2011). Assim sendo, podemos inferir que os atletas do atletismo adaptado apresentam níveis de bem-estar subjetivo mais elevados do que os do atletismo regular, tendo em conta que obtiveram valores mais elevados de satisfação com a vida e de afetos positivos. Estes resultados vão de encontro aos estudos de Fernandes (2017) e Lercas (2018) que encontraram também valores médios de satisfação com a vida e de afetos positivos mais elevados nos atletas do desporto adaptado e valores médios de afetos negativos superiores nos atletas do desporto regular.

Tabela 4 - Observações de alguns dos atletas paralímpicos entrevistados quando questionados sobre a integração no desporto adaptado.

Entrevistados	Observações
E2	(...) Tornei-me numa pessoa mais extrovertida, mais bem-disposta.
E3	(...) Quando fiquei paraplégico as pessoas olhavam para mim como um deficiente, um coitadinho e hoje não, olham-me de forma completamente diferente e foi o desporto que



	<i>ajudou nisso. Fiquei mais confiante e mais seguro daquilo que queria fazer.</i>
<b>E4</b>	<i>(...) O Atletismo Adaptado permitiu-me ultrapassar os complexos que tinha perante a minha condição física. Costumo dizer que agora ganhei uma medalha de bronze, mas há uns anos atrás foi como se tivesse ganho uma de ouro, quando passei a viver sem complexos e aí o atletismo ajudou-me muito.</i>
<b>E5</b>	<i>(...) A integração no atletismo fez com que passasse a olhar de forma diferente para mim e sinto que é uma forma de continuar a sentir-me bem comigo mesmo e a sentir-me mais ativo.</i>

Atendendo às entrevistas realizadas aos atletas da modalidade de atletismo adaptado, 80% das respostas dadas incidiram sobre um maior ganho de autonomia e autoconfiança após a integração no desporto adaptado, o que por sua vez facilitou a integração na sociedade dos atletas participantes no estudo, como se pode verificar nas observações seguintes presentes na tabela 5.

Quando questionados sobre a sua autoimagem após a integração no desporto adaptado, a maioria das respostas incidiu sobre uma melhoria da forma como estes atletas se percecionam, como se pode verificar nas observações presentes na tabela 6.

Tabela 5 - Observações dos atletas paralímpicos entrevistados quando questionados sobre a sua autoimagem após a integração no desporto adaptado.

Entrevistados	Observações
<b>E1</b>	<i>(...) O atletismo é sem dúvida uma das áreas que mais realização pessoal e mais luta me dá diariamente.</i>
<b>E2</b>	<i>(...) Mudei a minha autoestima sem dúvida! O atletismo ajudou-me sobretudo a conseguir ter mais paz, não ser tão revoltado com a vida.</i>
<b>E3</b>	<i>(...) O desporto ajuda-me sempre porque vou-me superando, e com os treinos uma pessoa vai sempre apresentando resultados cada vez melhores e isso quer queiramos, quer não, dá-nos sempre mais força que uma pessoa precisa quando aparecem aquelas situações mais difíceis e aí dizemos 'não, eu sou capaz, eu sei que consigo' e é claro que o desporto também me veio ajudar.</i>
<b>E4</b>	<i>(...) A partir do momento em que comecei a superar os meus complexos, passei a viver mais tranquilo, graças também ao atletismo.</i>
<b>E5</b>	<i>(...) Sinto-me bem melhor desde que pratico desporto e quando deixo de praticar sinto que a minha autoestima vai um pouco para baixo. Encontrei no desporto uma forma de me auto superar, claramente.</i>

Quando questionados sobre quais as influências da integração no desporto adaptado, os atletas mencionaram o desporto como um meio de autossuperação, como forma de se sentirem mais confiantes perante as barreiras do dia-a-dia, como se pode verificar nas observações presentes na tabela 7.

Tal como Pereira, Osborne, Pereira e Cabral (2013) averiguaram no seu estudo, que a prática desportiva contribuiu para a socialização da pessoa com deficiência,

também nós verificámos que os atletas entrevistados se sentem mais integrados socialmente desde que iniciaram a prática desportiva. Monteiro (2012) também verificou que o desporto adaptado desenvolvido no Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco de Pais pressupôs uma medida efetiva de aplicação de política social de direito, reconhecendo dessa forma o papel do desporto como um meio de integração social da pessoa com deficiência. Ou seja, são vários os testemunhos (Blinde & McClung, 1997; Martin & Smith, 2002) que apontam o desporto como meio de integração de pessoas com deficiência na sociedade, comprovando que a prática desportiva lhes dá ainda a oportunidade de desenvolverem a sua independência, incentivando-os a iniciarem outras atividades sociais, noutros contextos das suas vidas, como por exemplo estabelecer relações de solidariedade e companheirismo, desenvolver a confiança necessária para entrar no mundo do trabalho e experienciar tarefas diferentes das que estão habituados a realizar (Blinde & McClung, 1997; Monteiro, 2012; Sousa, 2014).

Assim sendo, podemos inferir que a prática desportiva pode gerar ganhos inestimáveis nas pessoas com deficiência, uma vez que lhes dá a oportunidade de reconhecerem os seus potenciais, as suas limitações e os seus valores, levando-os a participar de forma mais ativa e autodeterminada na sociedade.

Tabela 6 - Observações dos atletas paralímpicos entrevistados quando questionados sobre a influência do desporto adaptado nas suas vidas.

Entrevistados	Observações
<b>E1</b>	<i>(...) O atletismo em si não teve grande influência na opinião que tinha relativa a mim. Mas o desporto acaba por ser encarado como uma forma de admiração, quer por parte dos atletas, quer de amigos.</i>
<b>E2</b>	<i>(...) Sinto-me mais confiante perante as barreiras do dia-a-dia!</i>
<b>E3</b>	<i>(...) Foi o desporto sem dúvida que me ajudou a ganhar mais autonomia que é aquela que tenho hoje, dando-me a possibilidade de experimentar coisas novas e estar sempre apto a aceitar novos desafios, aceitando-os sempre.</i>
<b>E4</b>	<i>(...) Atualmente acabo por ter uma certa vaidade e orgulho naquilo que tenho conseguido alcançar e os meus amigos e familiares também, mas sempre mantive a mesma ideia de mim e sempre estive bem.</i>
<b>E5</b>	<i>(...) A integração no atletismo fez com que passasse a olhar de forma diferente para mim e sinto que é uma forma de continuar a sentir-me bem comigo mesmo e a sentir-me mais ativo.</i>

## Conclusão

Verificou-se que os atletas da modalidade de atletismo adaptado se sentem mais motivados autonomamente comparativamente aos do atletismo regular que tendem a sustentar a prática desportiva numa base mais controlada. Quando analisada a relação entre as necessidades psicológicas básicas e os atletas de atletismo adaptado e atletismo regular, verificou-se que os atletas do atletismo adaptado apresentaram valores médios superiores em todas as variáveis de perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relação social comparativamente aos do atletismo regular. Com estes resultados podemos inferir que os atletas do atletismo adaptado apresentam um bem-estar psicológico positivo visto que satisfizeram todas as necessidades psicológicas básicas, sustentando o comportamento intrinsecamente motivado (Deci & Ryan, 2000), contrariamente ao que aconteceu com os atletas do atletismo regular que apresentaram valores médios inferiores em todas as componentes.

Averiguou-se que os atletas do desporto adaptado se sentem mais satisfeitos com a vida, apresentando mais sentimentos de afetos positivos quando comparados com os atletas do atletismo regular que por sua vez, possuem mais sentimentos de afetos negativos. Constatou-se ainda que a integração no desporto adaptado por parte de atletas com deficiência fez com que estes aumentassem a sua autonomia e autoconfiança, o que por sua vez lhes facilitou a integração na sociedade. A experiência vivida pela pessoa com deficiência no contexto do desporto adaptado é de tal modo relevante que o desporto se torna uma marca na construção da identidade do próprio atleta. Através das entrevistas realizadas ficou perceptível a relevância do desporto na vida daqueles que conseguem chegar à alta competição, alegando ser um meio de afirmação social positivo, facilitando a relação com os outros, permitindo-lhes elevar a confiança e autoestima, e até mesmo ajudando-os na transformação do olhar e opinião dos “outros” na medida em que os mesmos

deixam de ser percebidos na comunidade pela sua deficiência, passando a ser percebidos pelos seus sucessos desportivos.

## Referências

- Almeida, P. A., & Tonello, M. G. M. (2007). Benefícios da Natação para alunos com Lesão Medular. *Revista Digital E.F.Desportos*. Buenos Aires, nº 106.
- Aranha, A., & Gonçalves, F. (2007). *Métodos de análise de conteúdo*. Vila Real: UTAD.
- Barros, J.M., Viegas, J., & Seabra, A.C. (2001). A recreação e o desporto. In C. Louro (Coord.), *Acção social na deficiência* (pp. 227-252). Lisboa: Universidade Aberta.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychol Sci Public Interest*, 4 (1), 1-44.
- Biçer, S. Y., Asghari, A., Kharazi, P., & Asl, N. S. (2012). The effect of exercise on depression and anxiety of students. *Annals of Biological Research*, 3 (1), 270-274.
- Blinde, E. & McClung, L. (1997). Enhancing the Physical and Social Self Through Recreational Activity: Accounts of Individuals With Physical Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14 (4), 327 – 344.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (2010). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Carrera, R. M. H. (2014). *La Investigación cualitativa através de entrevistas: su análisis mediante la Teoría Fundamentada*. Cuestiones Pedagógicas, 23, p. 187-210.
- Celestino, T., & Pereira, A. (2015). Orientação Adaptada: Características e Potencialidades de um Desporto de Inclusão. *Revista Desporto e Atividade Física para Todos – Revista Científica da FPDD*, 2015 Vol. 1, N.º 1, ISSN 2183-511X.
- Cox, A., & Williams, L. (2008). The Roles of Perceived Teacher Support, Motivational Climate, and Psychological Need Satisfaction in Students' Physical Education Motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 222-239.
- Cubo Delgado, S., Martín Marin, B., & Ramos Sanchez, J. L. (2011). *Métodos de Investigación y Análisis de Datos en Ciencias Sociales y de la Salud*. Madrid: Pirâmide.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination theory in human behavior*. New York: Plenum Press.



- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “What” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11, pp. 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Facilitating optimal motivation and psychological wellbeing across life's domains*. *Canadian Psychology*, 49 (1), p. 14-23
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). *Disability and sport* (2ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal Pers Soc Psychol*, 68, 653-63.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Fernandes, M. F. H. (2017). *Motivação Autodeterminada e Satisfação com a Vida de Atletas de Desporto Adaptado na Modalidade de Andebol*. Tese de Mestrado. Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Educação.
- Flick, U. (2005). *Métodos qualitativos na investigação científica* (A. M. Parreira, Trad.). Lisboa: Monitor. (Obra original publicada em 2002).
- Fox, K. R. (1999). Public Health Nutrition. The influence of physical activity on mental wellbeing. *Nutrition Society*, pp. 441 – 418.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2 (XXIII), 219-227.
- Gorgatti, M. G., & Costa, R. F. (2008). *Atividade física Adaptada: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais*. 2. ed. Barueri, Sp: Manole.
- Grubano, E. C. (2015). *O Esporte Adaptado como fator de inclusão social para pessoas com deficiência física*. UNESC – Universidade do Extremo Sul Catarinense.
- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). *Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland*. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.
- Lawless, N. M., & Lucas, R. E. (2011). *Predictors of regional well-being: A county level analysis*. *Social Indicators Research*, 101, pp. 341-357.
- Lawlor, D. A., & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 1-8.
- Leandro, C. J. D. (2011). *Bem-estar subjetivo, auto-estima e autopercepções no domínio físico em idosos : estudo comparativo entre idosos praticantes e não praticantes de actividade física regular*. Coimbra.
- Lercas, A. J. V. (2018). *Motivação Autodeterminada e Satisfação com a Vida de Atletas Desportos Coletivos – Estudo Comparativo entre Desporto Adaptado e Desporto Regular*. (Dissertação de Mestrado), Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, pp. 323-355.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Martin, J., & Smith, K. (2002). Friendship Quality in Youth Disability Sport: Perceptions of a Best Friend. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19 (4), 472-482.
- Matthiensen, A. (2011). *Uso do Coeficiente Alfa de Cronbach em Avaliações por Questionários*. Boa Vista, RR: Embrapa, Consultado em 27 de Abril de 2018 através de: <http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/936813>.
- Monteiro, D., Marinho, D. A., Moutão, J., Couto, N., Antunes, R., & Cid, L. (2016). Adaptation and validation of the Portuguese version of Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNEsp) to the sport domain and invariance across football and swimming. *Revista Motricidade*, 12 (4), 51-61.
- Monteiro, D., Moutão, J. M., & Cid, L. (2018). Validation of the Behavioral Regulation Sport Questionnaire in Portuguese athletes. *Revista de psicologia del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 27 (1), 145-150.
- Monteiro, J. R. C. S. (2012). *O contributo do Desporto Adaptado para a Integração Social da Pessoa com Deficiência Motora*. Coimbra: Dissertação de Mestrado em Serviço Social. Instituto Superior Miguel Torga.
- Murcia, J., Román, M., Galindo, C., Alonso, N., & Cutre, D. (2008). Peer's influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7 (23- 31).
- Neto, F. (1993). Satisfaction with life among Portuguese adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Novo, R. F. (2003). *Para além da Eudaimonia. O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*.

(Textos Universitários de Ciências Sociais e Humanas). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.

Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Morality in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Applied Social Psychology*, 21 (4), 365-380.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.

Pereira, C. S. C. (2012). *A prática desportiva e o bem-estar subjetivo em adolescentes*. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de Lisboa: Faculdade de Psicologia.

Pereira, R., Osborne, R., Pereira, A., & Cabral, S.I. (2013). A importância do desporto de alto rendimento na inclusão social dos cegos: Um estudo centrado no Instituto Benjamin Constant – Brasil. *Revista Motricidade*, 9 (2), 94-105.

Pereira, R., Osborne, R., Pereira, A., & Cabral, S.I. (2013). A importância do desporto de alto rendimento na inclusão social dos cegos: Um estudo centrado no Instituto Benjamin Constant – Brasil. *Revista Motricidade*, 9 (2), 94-105.

Pujals, C., & Vieira, L. F. (2002). Análise dos Fatores Psicológicos que Interferem no Comportamento dos Atletas de Futebol de Campo. In. *Revista de Educação Física / UEM*, Maringá, v. 13, n. 1, p. 89-97.

Rosado, A., Mesquita, I., & Colaço, C. (2012). *Métodos e Técnicas de Investigação Qualitativa*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana (FMH).

Ryan, R., & Deci, E. (2007). Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise and Health. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 1-19). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Saraiva, J. P., Almeida, M. R., Oliveira, C., Fernandes, R., & Cruz-Santos, A. (2013). Desporto adaptado em Portugal: Do conceito à prática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 18 (5), 623-635.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395- 418.

Shearer, D., & Bressan, E. (2010). Psychological aspects of wheelchair sport. In: *Goosey-Tolfrey VL*. Wheelchair sport. Champaign: Human Kinetics; pp. 100-15.

Skordilis, E. K., Gavriilidis, A., Charitou, S., & Asonitou, K. (2003). Comparison of sport achievement orientation of male professional, amateur, and wheelchair

basketball athletes. *Perceptual and Motor Skills*. 97(2), 483- 490.

Sousa, A. (2014). *A experiência vivida de atletas paralímpicos: narrativas do desporto paralímpico português*. Porto: Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411-433.

Steinberg, G. M., & Maurer, M. (1999). Multiple goal strategy: Theoretical implications and practical approaches for motor skill instruction. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 70(2), 61-65.

Vala, J. (2005). A análise de Conteúdo. In A. S. Silva & J. M. Pinto (Orgs.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Biblioteca das Ciências Sociais, Porto: Edições Afrontamento.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect - the Panas Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.

Wengraf, T. (2001). *Qualitative Research Interviewing: biographic narrative and semi-structured methods*. London: Sage Publications.